

1.	సీడ్లెడ్ వాట్స్ లో ఉపన్యాసాలు - 1	250.00
2.	పరిష్కారకుల కరదీపిక	180.00
3.	నవయుగ సాహిత్యము	180.00
4.	నవ్యయుగావతరణకు ఏకాదశ పుష్పాలు	140.00
5.	సూర్యకిరణ విజ్ఞానము	110.00
6.	అహార విజ్ఞానము	110.00
7.	వేదమయ చీననము	90.00
8.	రహస్య జ్యోతిర్విద్య	60.00
9.	ఆత్మకథ	60.00
10.	విశిష్ట యోగసాధనలు	60.00
11.	ప్రాకృతిక నియమాలు	60.00
12.	గహనా కర్మణో గతిః	50.00
13.	ప్రాక్తికల్ థియానోసీ	50.00
14.	ఆధ్యాత్మిక విద్య లక్ష్మము	30.00
15.	శ్రీసూక్తము	20.00
16.	టైమ్ మేనేజ్మెంట్	25.00
17.	10 అపనాలు - సూర్య నమస్కారాలు	10.00
	పగ్గరయుగము మాసపత్రిక సంవత్సర చందా	240.00

ప్రశ్నలకు :

✧ గురు సీతారామ్	భీమవరం	90106 47325
✧ శ్రీమతి బి. అనురాధ	రేపల్లె	90309 80315
✧ శ్రీమతి కె. పావన్	విశాఖపట్నం	98858 74477
✧ శ్రీమతి ఎమ్.వి. సుబ్బల	హైదరాబాద్	94909 94835

ತ್ರೈಮೆ ಮೆನೇಜ್‌ಮೆಂಟ್

ಕಾಲಾನ್ನಿ, ಒಪ್ಪಿಯಾಗ್ಗಿಂಚುಕುನೆ ವಿಧಾಗ್ಚು



డా॥ ఎమ్. శ్రీరామకృష్ణ M.Sc., Ph.D.

② ఆంధ్రప్రదేశ్ సాహిత్య అకాడమీ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్
ప్రైవేట్ లిమిటెడ్

ఎడిటర్ : గురు సీతారామ్

శ్రీ చలయ నకు సంవత్సరం

ఆంధ్ర ప్రదేశ్, సాహిత్యం.

22.7.13

వెల : రూ. 25.00

ప్రతులు :

అఖండ గురుసత్తా యోగవిద్య కేంద్రము

7-1-4/2, రైల్వే గేటు దగ్గర.

హిందూ క్రైస్తవ ప్రకృతి.

భీమవరం - 534 201, ప.గో. జిల్లా

ఫోన్ నెం. : 90106 47325

78421 33860

డి.సి.సి. :

ఇంద్రా, భీమవరం

ప్రకృతి :

విశ్వకర్మ పబ్లికేషన్స్, భీమవరం

ప్రింట్ :

అఖండ గురుసత్తా ప్రింట్స్, భీమవరం

~~~~~

ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ ఆంధ్రప్రదేశ్ సాహిత్య అకాడమీ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ ③

ఓం సాయి వేంకటేశ శ్రీః ఓం



ఈ దిగువ పరిజనుల భాగస్వామ్యముతో

ఈ పుస్తకము పునర్ముద్రించబడినది.

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| శ్రీమతి బి. అనూరాధ        | దేవల్లి    |
| శ్రీ వి. శ్రీనివాసరాజు    | హైదరాబాద్  |
| శ్రీ పి. వేణుగోపాలరావు    | హైదరాబాద్  |
| శ్రీమతి కె. సౌజన్య        | విశాఖపట్నం |
| శ్రీ రామానంద స్వామి       | అమలాపురం   |
| శ్రీ కె. శివరామయ్య        | హైదరాబాద్  |
| శ్రీ ఎమ్. నారాయణరావు      | హైదరాబాద్  |
| శ్రీమతి ఎల్. రాజ్యలక్ష్మి | ఒంగోలు     |
| శ్రీమతి ఏ.వి. మీనాబాయి    | హైదరాబాద్  |
| శ్రీమతి ఏ. శ్రీలక్ష్మి    | హైదరాబాద్  |
| శ్రీ జి.ఎస్. రాజు         | విజయవాడ    |

పై పరిజనులు అందరికీ హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు

గురు సీతారామ్

~~~~~



ತಮ್ಮ ಮನಃಜೈಮೆಂಟ್

కాల్చి ఉపయోగించుకునే విధి నమ

2001 మే నెల చివరి వారంలో బెంగళూరులో

డా॥ ఎమ్. శ్రీరామకృష్ణగారు ఇచ్చిన ఉపన్యాసము

- ✧ గతి నుండి ఉత్పన్నం అయ్యేది జగతి
- ✧ పథ్య మీద మన యొక్క గతి చాలా ఫాస్ట్ అయింది
- ✧ బ్రెక్ ఫో ఎవరి స్వీడి వాళ్ళది
- ✧ డెస్టినీ అనేది కాలము యొక్క సహజ స్వభావము
- ✧ బ్రెమ్లో మూర్ఖు లేకపోయినా,
బ్రెమ్ మేనేజ్మెంట్ లో మార్పు వస్తుంది
- ✧ కాల ప్రవాహంలో కొట్టుకొనిపోతూవుంటే,
ఆటోమూటికిగా బ్రెమ్ లో సమానంగా వెళ్ళిపోతావు
- ✧ మనిషికి వచ్చే నాదలకు కారణం
కాల ప్రవాహానికి వ్యతిరేకంగా వెళ్ళటమే
- ✧ గతం గురించి ఆలోచించగూడదా ఉండటమే స్వతః ప్రవృత్తం

- ✧ కాల ప్రవాహానికి అనుగుణంగా జీవించటం నేర్చుకొని, ఆ తరవాత కాలం కంటే స్పీడగా వెళ్ళగలగాలి
- ✧ కాలం ఎదుగుదలకే సహకరిస్తుంది నువ్వు ఎదక్కపోతే నిర్వాక్షిణ్యంగా తీసిపారేస్తుంది
- ✧ గొప్ప గొప్ప వాళ్ళనుందరినీ "అమరులు" అనే పిలుస్తూం ఎందుచేనంటే, కాల ప్రవాహం వాళ్ళ ద్వారా నిర్ణయించబడింది
- ✧ ఎప్పుడూతే ఎదుగుదల ఆగిపోయిందో, యూ ఆరీ డెడ్
- ✧ కాలము అంటే పుట్టిన దాన్ని ప్రాణి చేసి, ప్రాణి చేస్తూవుండి, అది ఇంక ప్రాణి అవదు అంటే తీసిపారేస్తుంది
- ✧ సృష్టి, స్థితి, లయ - ఈ మూడూ లేకపోతే మీరు జీవచ్ఛవావే.
- ✧ గతాన్ని పూజించము కాబట్టి బ్రహ్మకు గురులు ఉండవు
- ✧ హిస్టరీ వదిలేసి, ఏ రోజుకు ఆ రోజు జీవించండి అటువంటి వాడికి ఇంక మృత్యువు ఉండదు
- ✧ కాల ప్రవాహాన్ని తెలిపేవాళ్ళే గురువులు, సద్గురువులు
- ✧ కాలానికి వివరీతంగా వెళ్ళే కాలమే "కలియుగం"
- ✧ టైమ్ మేనేజ్మెంటులో మెయిన్ ఏమిటంటే, ధ్యానస్థితి, ధ్యానస్థితి తరవాత ఆహారము, ఆహారము తరవాత బడ్డెట్, బడ్డెట్ తరవాత ఫ్యూచర్ ప్లానింగ్, తరవాత డే టూ డే ఎవర్

6 ఆడఆడఆడఆడఆడఆడఆడఆడఆడఆడఆడఆడఆడ ఆడమ్ మేనేజ్మెంట్

ఓం ఓం ఓం

గురువ్రహ్మ గురుభ్యస్తు: గురుదేవో మహేశ్వరః

గురుస్సాక్షాత్ పరబ్రహ్మ: తస్మా శ్రీగురవేనమః

అఖంఠమంఠరాకరం శైత్రంయేన సరసరమ్

యత్సనం పల్లవంయేన తస్మా శ్రీగురవేనమః

టైమ్ మేనేజ్మెంట్, కాలాన్ని ఉపయోగించే విధానము. ఇది తెలియాలి అంటే ముందు కాలం అంటే ఏంటో మనకి తెలియాలి.

* కదలిక ఉంటే తప్పు కాలాన్ని తెలుసుకోలేం.

-- ఆ కదలిక కూడా ఏదో ఒక దానికి తులనాత్మకంగా ఉండాలి, రెటిటివ్గా ఉండాలి.

ట్రైన్ వెళుతోంది, మనం కూర్చునివున్నా. ప్రక్క ట్రైన్ కదిలితే, మన ట్రైన్ కదలికపట్టు అనుభూతి వస్తుంది.

ఈ మూవ్మెంట్, ఈ కదలిక కాలానికి బేసిస్.

ప్రకృతిలో సూర్యుడు, చంద్రుడు, పృథ్వి వీటి కదలికను స్థాండర్డ్గా తీసుకున్నారు - సూర్యోదయము, సూర్యాస్తమయము.

* అంటే, పృథ్వి యొక్క గతి, మనకి ఒక రోజు.

దీనిని 24 భాగాలు చేశారు, గంట. ఆ గంటని మళ్ళీ 60 భాగాలు చేశారు, నిమిషము. ఆ నిమిషాన్ని మళ్ళీ 60 భాగాలు చేశారు, సెకండ్లు. అంటే ఏంటన్న మాట? ఒక సెకండ్ అంటే భూమి సూర్యుడు చుట్టూ తిరిగే కాలములో 1/24x60x60 వ వంతు.

~~~~~

టైమ్ మేనేజ్మెంట్ ఆడఆడఆడఆడఆడఆడఆడఆడఆడఆడఆడఆడఆడ ఆడమ్ మేనేజ్మెంట్ 7

అంటే ఈ కాలమును దీనిని ఇట్టి మనం కొలుచుకుంటున్నాం!

గతి.

\* గతి వల్ల ఏర్పడేటటువంటి స్పష్టిని "జగతి" అంటారు.

జగత్ - ఏది అయితే గతి నుంచి ఉత్పన్నమయినదో.

పూర్వకాలంలో కాశీ వెళ్ళాలంటే ఆరైల్లు వచ్చేది, ముఖ్యంగా ఇక్కడవుంచి. తరవాత వెళ్ళినవాడు తిరిగి వస్తాడో రాడో తెలియదు. కరెక్టుగా దారులులేవు, దానికి తోడు దారిదోపిడీలు. భగవంతుని మీద నమ్మకంతో పుణ్యం వస్తుందని చెప్పేవారు.

తిరిగివస్తే సంతర్పణ చేసుకొనేవారు.

ఎందుచేత అంటే వాడు చచ్చి బ్రతికి వచ్చినట్టే లెక్క.

ఇప్పుడు కాశీ వెళ్ళాలంటే? చాలా తేలిక.

అంటే, దీనిని ఇట్టి ఏం తెలుస్తోంది?

సూర్యుడు చుట్టూ పృథ్వి తిరిగే గతి అలాగే ఉన్నా, మనము పృథ్వి మీద తిరిగే గతి బాగా ఫాస్ట్ అయింది.

మెల్లిమెల్లిగా రైళ్ళు, బస్సులు, ఏరోప్లేన్లు వచ్చాయి.

ఏం జరిగింది లక్కో!

గతి మారింది.

రోజు అదే. ప్రకృతిలో ఒక రోజు, సూర్యుడు చుట్టూ పృథ్వి తిరిగేటటువంటి టైమ్ మారలేదు. అది స్థాండర్డ్ 24 అవర్స్.

\* కాని ఆ 24 అవర్స్లో మన యొక్క గతి మారింది.

~~~~~

8 శ్రీమదేకామరాయణ ప్రభు మేనేజింగ్

అది ఎవలూషన్ అంటే, పరిణామక్రమం అంటే.

❖ ఇప్పుడీ పరిణామక్రమంలో, ఈ టైమ్ మేనేజిమెంట్ లో ప్రాజెక్ట్స్ వస్తున్నాయి, క్లాషెస్ వస్తున్నాయి.

స్కాడెంట్ యొక్క గతి వేరు,

ఎంప్లాయి యొక్క గతి వేరు,

రిటరైడ్ చేయినటువంటి శంఖి యొక్క గతి వేరు,

స్కూలుకి వెళ్ళినటువంటి పిల్లల యొక్క గతి వేరు.

❖ ఒకే కుటుంబంలో టైమ్ మేనేజిమెంట్ అనేది ఎందుకు అవ సరం అవుతోంది అంటే, గతులు మారుతున్నాయి. రెలిటివ్ స్పీడ్స్ మారుతున్నాయి.

❖ పుట్టిన పిల్లలు, స్కూల్లో చేరకుండా ఆడుకుంటున్నటువంటి పిల్లలకీ గతి వేరు. 24 అవర్స్ గడిచిపోతుందంటే.

-- రోల్స్? ఇటు పిల్లలకీ చేయాలి, గతి తేనటువంటి, గతి అంటే మూవ్ మెంట్, మోషన్ తేనటువంటి పిల్లలకీ చెయ్యాలి.

-- స్కూలుకి వెళ్ళే వాళ్ళకీ, అఫీసుకి వెళ్ళే వాళ్ళకీ. పార్ట్ టైమ్ జాబ్ చేసేవాళ్ళకీ వాళ్ళ వాళ్ళ గతులు వేరు.

అందుచేత అసలు టైమ్ అంటే ఏంటో మనకీ అర్థమయితే, కన్ఫ్యూజన్ ఉండదు.

❖ ఎవం స్పీడ్ వాళ్ళది టైమ్ లో.

ప్రెజిల్ మీద ఎక్కిన వాడిని కారులో సమానంగా పరిగెత్తమని అడిగితే మూర్ఖత్వం అవుతుంది అది. ఏరోప్లేన్ లో వెళ్తున్నవాడు,

~~~~~

టైమ్ మేనేజిమెంట్ శ్రీమదేకామరాయణ ప్రభు మేనేజింగ్ 9

కారు వాడ్ని చూసి నువ్వు రాలేకపోయావని అడిగితే వాడికి బుర్ర లేదు అనాలి. పైకిలేవాడు ఏరోప్లేన్ వాడిలో సమానంగా ఎలా వస్తాడు? జగతి, జగత్ అంటే అది.

❖ ఒకే దాంట్లో ఉన్నా, మళ్ళా డిఫరెంట్ స్పీడ్స్ ఉంటాయి.

ఒకే క్లాస్ లో చదువుతున్నారు. ఒకడు సబ్జెక్ట్ తొందరగా అర్థం చేసుకుంటాడు, ఒకడికి అర్థం కాదు.

రెండవరోజు అర్థం కానివాడికి అదే రిపీట్ చేయాల్సివస్తుంది. అర్థమయినవాడికి క్రొత్తది చెప్పాల్సి వస్తుంది.

ఇప్పుడు టీచర్ ఏం చేయాలి? ప్రాబ్లమ్ వచ్చింది కదా?

ఆ ప్రాబ్లమ్ వస్తుంది.

❖ ఇప్పుడు మెజారిటీ ఆఫ్ ద క్లాషెస్ కి కారణం టైమ్.

అందుకని భగవద్గీతలో శ్రీకృష్ణుడు ఏం చెప్తాడు అంటే,

కాలఃకాలః క్షయశ్చక్షుష్నః

లోకానూతన్తా ముతాప్రవృత్తాః

ఋతే త్సం కళబిష్యంతి సర్వే

యేష్యంతి బ్రహ్మకళేభు యోగిః॥

(భగవీ. 11-32)

(నేను) లోకసంపరీక్షకుడనై విషయభిందన కాలాడను అయి యున్నాను. ప్రాణాలను సంహరించు నిమిత్త మీ ప్రపంచమున ప్రవర్తించు చున్నాను. ప్రతివర్తనైక్యములందుగల వీరులు నీవు లేకపోయినను (యుద్ధము చేయకున్నను) జీవించియుండదు (మృతినొందక తప్పదు).

అయ్యా టైమ్. ఐ హేవ్ కమ్ టూ డిస్ట్రాయ్ ద యూనివర్స్.

~~~~~


14 ಸರ್ಕಾರದ ಸೇವೆಯಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ ಒಮ್ಮೆ ಪೆನೆಷನ್

❦ ముందు కాల ప్రవాహానికి అనుగుణ్యంగా జీవించటం నేర్పుకోవాలి.

-- కాల ప్రవాహానికి అనుగుణ్యంగా జీవించటం నేర్చుకున్న తర
వాత కాలం కంటే స్పీడ్ గా వెళ్ళగలగాలి.

కాని ఇప్పుడు అసలు యాక్చువల్ గా ఏం జరుగుతోంది?

విత్ ఆల్ దిస్ వెబ్సైట్స్కాని, దాని వల్లకాని, దీని వల్లకాని, దివర్స్ వెళుతున్నాం కాలానికి. కాలానికి అనుగుణ్యంగా వెళ్ళటం లేదు.

లే ఎందుకు అనుగుణ్యంగా వెళ్ళటం లేదని చెప్పుకుంటున్నాం అంటే, గ్రోత్ కన్సింఛటం లేదు, ఎదుగుదల కన్సింఛటం లేదు.

స్పెడ్ అయింది. కాని ఎదుగుదల ఏది?

❖ ఒక పదేళ్ళ క్రిందట పల్లెటూరులో ఉన్నటువంటి వ్యక్తి యొక్క కేరకర్తకి, ఇప్పుడు ఉన్నటువంటి బిజీ బిజినెస్మేన్ యొక్క కేరకర్తలో ఆ పరిణామం వాటి కేరకర్త మనకు చూపుతుంది.

అంతేకదా! అందరూ ఒప్పుకుంటారు దాన్ని.

అల్లీ స్పీడ్ ఎక్కువయింది, కానీ కేరక్టర్ బాగుపడలేదు అంటే అర్థమేంటి? నువ్వు రివర్స్ డెరెక్షన్ లో వెళుతున్నావని అర్థం.

అందుచేత దాన్ని ఎలా సరిచేయాలి?

ಜಗತಿ ಅಂತ್ಯೆ ಏಮ್.

టైమ్ ఏం చేస్తుంది?

ఎదుగుదలకి సహకరిస్తుంది.

ద్వైప మేనేజ్మెంట్ శాఖలలోని అధికారులను 15

నువ్వు ఎదక్కపోతే చంపేస్తుంది.

నిర్దాక్షిణ్యంగా తీసిపారేస్తుంది.

ఈ అందుచేత కాల ప్రవాహానికి అనుగుణ్యంగా నువ్వు జీవించటం కనుక నేర్చుకోగలిగితే అమరుడివైపోతావు.

అంతేకదా! చావు ఉండదు ఇంక.

ఎప్పుడైతే కాలప్రవాహానికి ఎదురీదటానికి తప్పుదారిలో వెళు తూపుంటారో వాళ్ళేమవుతారు? అనామకులుగా మిగిలిపోతారు.

కాలప్రవాహానికి అనుగుణ్యంగా జీవించిన వాళ్ళని ఇప్పటికీ మనం అమరులెపోయారు అంటాం.

లే గొప్పగొప్ప వాళ్ళనందరినీ “అమరులు” అనే పిలుస్తాం.

ఎందుచేత అంటే,

కాల ప్రవాహం వాళ్ళ ద్వారా నిర్ణయించబడింది.

ఇప్పుడు రామకృష్ణ పరమహంస చేతనత్వం ఉంది, అదొక ప్రవాహం.
 శ్రీరామకృష్ణ ఆచార్య చేతనత్వం ఉంది, అదొక ప్రవాహం.
 నేతాజీ సుభాష్ చంద్రబోసు చేతనత్వం ఉంది, అదొక ప్రవాహం.
 షగర్మిస్ట్రో ఉన్నాడు, అదొక ప్రవాహం. అతను అమరుడే.

ఎందుచేత? స్వాతంత్ర్యం కోసం ప్రాణాలైనా ఇచ్చేయాలి అనేటటువంటి చేతనతోన్నా చూపించాడు.

అలా జేయగలిగిన వాళ్ళందరూ ఆ చేతనత్వం వాళ్ళే.

ఇప్పుడు అర్థమౌతోందా బైమ్ అంటే ఏమిటో?

అందుచేత భౌతికశరీరంలో ఉన్నటువంటివాడు గురువు కాదు. ఈ జ్ఞానము గురువు. ఇది ఈ శరీరం కాదు చెప్పున్నది. ఈ జ్ఞానం మీకు చెబుతోంది. ఈ జ్ఞానం గురువే. మీ అజ్ఞానాన్ని తీసేస్తోంది. మీ శరీరం ఏం చేసింది? శరీరం వల్ల విన్నారూ, అది చేరే విషయం.

ఇప్పుడు నేను (గుంటూరు) టి.జె.పి.యస్. కాలేజీలో లెక్చరర్ ని. హిందూ కాలేజీలోకి వెళ్ళి నేను కెమిస్ట్రీ లెక్చర్ చెప్తానంటే ఒప్పుకోరు. అదే కెమిస్ట్రీ క్లాస్, అదే బయోస్ట్రీ క్లాస్, కాని హిందూ కాలేజీలోకి వెళ్తానంటే ఒప్పుకుంటారా వాళ్ళు?

అలాంటి లిమిటేషన్లు ఉంటాయి తప్ప, కెమిస్ట్రీ ఒకటే. భౌతిక శరీరము ఒకటి కాకపోయినా, అక్కడున్న కెమిస్ట్రీ లెక్చరరు, ఇక్కడున్న కెమిస్ట్రీ లెక్చరర్ ఒకటే చెప్తాడు. మీరు పోల్చి చూసుకుంటే, ఆయన చెప్పిందీ అదే, ఈయన చెప్పిందీ అదే. అదీ గురుతత్వం అంటే.

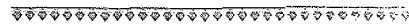
అందుచేత గురుతత్వం ఏం చేస్తుంది,

❖ మూడే స్థితులు ఉన్నాయి మీకు. సృష్టి, స్థితి, లయ.
-- ఈ మూడు మీలో జరుగుతున్నంత సేపు మీరు జీవించి ఉన్నట్టే లెక్క. ఇవి జరగకపోతే జీవించివున్నా మీరు జీవచ్ఛవాలే.

అందుచేత ఈనాడు ప్రపంచంలో అందరూ జీవచ్ఛవాలే.
అందరూ జీవచ్ఛవాలే!

అందుచేత ఏం చేస్తుంది? మృత్యువు వస్తుంది.

❖ కాలం యొక్క విలువ తెలియదు కనుక మృత్యువు మీద వాళ్ళకి ఆధిపత్యం లేదు.



అందువల్ల భగవద్గీత పదకొండవ అధ్యాయం మీరు చాలా బాగ్రత్తగా చదువుకోవాలి. మొత్తం చెప్తుందది.

ఎదురీడుతున్నప్పుడు ఎలా అవుతుంది?

కాల ప్రవాహానికి అనుగుణ్యంగా ఎలా ఉదోచ్చు?

కాల ప్రవాహాన్ని ఎలా దాటొచ్చు?

❖ కాలప్రవాహాన్ని దాటే స్థితిని మనం ఇప్పుడు అర్థం చేసుకోలేం. ఇప్పుడు మూడే అర్థం చేసుకోగలం. సృష్టి, స్థితి, లయ.

సృష్టి ఎప్పుడూ పాశ్చే. మొదలు ఎప్పుడూ పాస్టలోనే ఉంటుందిగా! ఎప్పుడు మొదలెట్టాం అంటే, ఒక సెకండ్ అయివుండొచ్చు, కొన్ని సంవత్సరాలు అయివుండొచ్చు. అది ఎప్పుడూ పాశ్చే.

❖ అందుకే బ్రహ్మాకి పూజలు ఉండవు.

పాస్టకి ఎందుకు పూజ?

అందుచేత బ్రహ్మాకి గుడి ఎందుకు ఉండదు అంటే,

ఆ గుడికి అర్థం లేదు. బ్రహ్మాకి గుడి ఉంది అంటే అర్థం ఏమిటి? నువ్వు వెనక్కి వెళ్ళావని.

విష్ణువు, సర్వవ్యాపకుడు. నువ్వు బ్రతికి ఉన్నంత కాలము విష్ణువే. అందుచేత విష్ణువునే విష్ణువ ఉపాసన చేస్తాం. స్థితి, ఎదుగుదల. ఈ ఎదుగుదలకి అడ్డం వచ్చిన వాళ్ళని తీసేస్తాడు.

ఇప్పుడు నాకు రోగం ఏదైనా వచ్చింది. కేన్సర్ సెల్స్ ఉన్నాయి. అవి ఎదుగుతున్నాయి కదా. ఎదగనియ్యి అనంగా! ఎదగనియ్యి అంటే నేను ఉండను. అందుచేత ఏం చేయాలి నేను? పీకేయాలి.



(26) ఆదేశాలను అనుసరించుట ద్వారా మేనేజ్మెంట్

ఉత్తరే కూర్చుని కర్మమూసుకుని భాగీగా ఉన్నాను అంటే, అది ధ్యానం కాదు. ధ్యానం అంటే ఏమిటన్నమాట?

కాల ప్రవాహానికి నువ్వు వదిలేకావు.

శ్రీ: తెలివైనవాడు ఏం చేయగలడు? కాలప్రవాహంలో ఇంకా స్పృహ పెంచుకుని లొంగదరగా వెళ్ళిపోగలడు సముద్రంలోకి.

అందుచేత దీన్ని అర్థం చేసుకోవాలి మనం.

అసలు మొత్తము ఆధ్యాత్మికత నిజమైన జీవితాన్ని చెప్తుంది.

ఎంత గొప్పవాడు అయినా, వాడు ప్రైవే మినిస్టర్ అయినా, ప్రెసిడెంట్ అయినా, బిల్ క్లింటన్ అయినా, బిల్ గేట్స్ అయినా, కాల ప్రవాహానికి ఎండిపోయిన ఆకు నదిలో ఎలా కొట్టుకుపోతుంటే, అలా కొట్టుకుపోవటంలేదు వాళ్ళు. వాళ్ళది అంటూ ఒక వ్యక్తిత్వం ఉంచు కున్నారు కనుక, ఖచ్చితంగా కాలప్రవాహానికి అది అడ్డు తగసులుతుంది.

ఆ వ్యక్తిత్వమే అడ్డు తగసులుతుంది.

అర్జునుడికి కూడా నేను యుద్ధం చేస్తాను అని ఎప్పుడైతే అవాంకారం వచ్చిందో, కాలప్రవాహానికి అడ్డు తగిలింది.

కర్మబంధాన్ని విడుదల చేయటం

ప్రజ్ఞాను జ్ఞానం ధర్మమర్మము

యజ్ఞేయస్యాజ్ఞానం బలైతి తస్మై

సప్రజ్ఞైతీ శాధి తూం జ్ఞానం ప్రసన్నమ్.

(భగ్గ. 2-7)

కృపణత్వము అను దోషముచే కొట్టబడినవాడగుటచే ధర్మ విషయమున సంరేహముగలిగి నిర్గుడుగుచున్నాను. ఏది నిశ్చయముగ

అర్జునుడు అని

ద్వైమ మేనేజ్మెంట్ ఆదేశాలను అనుసరించుట ద్వారా మేనేజ్మెంట్ (27)

ప్రైవేటు రమో దానిని చెప్పుము - నేను నీకు సమ్మతించును. శరణుబొందిన నన్ను (ఈ ప్రకారముగ నడుపుము అని) శాసించుము.

నేను నీ శిష్యుణ్ణి ఏది మంచిదో అది చెప్పు అన్నాక, కాల ప్రవాహంలోకి అడ్డునుడు కూడా రాగలిగాడు. అందుకని,

శ్రీ: అహంకారం లేకుండా, ఏ విధమైనటువంటి కోరికలూ లేకుండా, ఏమీ అడక్కుండా, శాంతంగా ఆ కాల ప్రవాహంలో మనల్ని మనం వదులేసుకునేటటువంటి టెక్నిక్ - ధ్యానము.

అందుచేత ద్వైమ మేనేజ్మెంట్ తెలియాలి అంటే,

ధ్యానం చేయటం తెలియాలి.

దేని మీద ధ్యానం చేస్తావో, దాని వైపు నీ కాలం వెళుతుందికదా!

శ్రీ: కాని మనమేం చేస్తున్నాం? దేని మీదా ధ్యానం పెట్టటం లేదు.

-- కాలము ఎటు లీనుకెళితే అటు వెళతాను అంటున్నాం. అదీ కాలప్రవాహానికి అనుగుణ్యంగా జీవించేటటువంటి విధానం.

ఇది అర్థమయ్యాక, కాలప్రవాహము, దాన్ని ఉపయోగించటం గురించి అర్థం చేసుకోవటానికి ప్రయత్నం చేస్తున్నాం.

కాని అసలు మనం నేర్చుకోవలసింది ఏమిటి ఈ సెషన్లో?

కాలాన్ని ఎలా ఉపయోగించుకోవాలి,

ద్వైమ మేనేజ్మెంట్, ద్వైమబేబుల్ వేసుకోవటం ఎలా?

లా చదివేవాడి ద్వైమబేబుల్ ఒకలా ఉంటుంది, ఇంగ్లీషు చదివేవాడి ద్వైమబేబుల్ ఒకలా ఉంటుంది, ఎమ్.బి.ఎస్. చదివేవాడి ద్వైమబేబుల్ ఒకలా ఉంటుంది.

అర్జునుడు అని

30 ఆంధ్రప్రదేశ్ సాహిత్య చరిత్ర

వెజబుల్లు తింటున్నాం, ఆకుకూరలు అవీ తింటున్నాం. అవి ఎక్కడ్నుంచి వస్తున్నాయి? భూమి నుంచి. భూమిలో ఉన్నటువంటి రసాన్నే కదా అది తీసి మనకి ఇస్తుంది.

అంటే మనం ఏం తింటున్నాం? భూమి యొక్క సారాన్నేగా!

అందుచేత భూమి యొక్క సారాన్ని మనం తింటున్నప్పుడు, మనం చేస్తున్నటువంటి తప్పు ఏమిటి అంటే, భూమి యొక్క సారంలో ఈ శరీరాన్ని సరిచేసుకోవటానికి కావలసిన తత్వాలన్నీ ఉన్నాయి భూమిలో. దాన్ని వదిలేసి మందులు వైపుకు వెళ్ళాం.

అంటే ఏం చేశాం మనం?

అహారాన్ని మందుగా స్వీకరించకుండా, అహారాన్ని నాళిక యొక్క రుచిని పెంపొందించే దానిగా చేసుకున్నాం మనం.

-- అది మొదటి తప్పు పరిణామక్రమంలో.

దానికి రకరకాలైనటువంటి స్లాగ్స్ వున్నాయి. ఈట్ టూ లిప్. లిప్ నాట్ టూ ఈట్. బావం అదే. బ్రతకటానికి తినుగాని, తింటానికి బ్రతకకు. కాని ఏమైంది బ్రతుకు? రుచిగా లేకపోతే తినలేం.

ప్రశ్న రుచికారకృత, అవసరం. ఈ శరీరానికి ఏది అవసరం!

ఇరవై కిలోమీటర్లు వెళ్ళాలి, పెట్రోలు ఎంత పోయిస్తోంది మనం? బేంక్ ఫుల్ చేయవు. ఎందుకు ఫుల్ చేసేయకూడదు? చేయాలంతే. ఎవడూ చేయడు. బేంక్ ఫుల్ చాలా దూరం వెళ్ళదల్సివుంటే చేస్తారు. లోకలోగా తిరగాలంటే ఎవడూ ఫుల్ బేంక్ కొట్టించదుగా! ఎందుచేత? కొట్టేస్తే వేస్తవురుంది, ఎవాపరేట్ అవురుంది.

~~~~~

ఆంధ్రప్రదేశ్ సాహిత్య చరిత్ర 31

అందుచేత మనం ఎంత పని చేయదల్చుకున్నామో, అంత పనికి తగిన అహారమే తీసుకునేటటువంటి విద్య ముందు నేర్చుకోవాలి. దాన్నే "అన్నమయకోశ విద్య" అంటారు.

మనం ఇవ్వాలి ఏ పని చేయదల్చుకున్నాం?

దానికి తగిన అహారం ఏమిటి?

పరిగెట్టే పనిచేయాలి, రజోగుణం కలిగినటువంటి పదార్థాలు తినాలి. శాంతంగా కూర్చుని డిస్కషన్ అవగాహన చేసుకోవాలి, సత్వగుణం తింటారు.

రెస్టె పుచ్చుకోవాలి, రమోగుణం అయినటువంటి పదార్థం తింటారు.

ఇంతకీ తమోగుణం అయిన పదార్థం మంచిదా, రజోగుణం అయినటువంటి పదార్థం మంచిదా, సత్వగుణం అయినటువంటి పదార్థం మంచిదా అంటే మనకి అర్థంకాలేదు అని అర్థం.

అవసరాన్ని బట్టి వాదాలి.

రెస్టె పుచ్చుకోవాలి, తమోగుణం.

అవగాహన చేసుకోవాలి, సత్వగుణం.

ద్యానం మీద డిస్కస్ చేసుకోవాలి, రజోగుణం.

అలాంటి పదార్థాలు తిని డిస్కస్ చేసుకుంటే డిస్కషన్ బాగుంటుంది. ఇవి అహార నియమాలు.

ముందు మన డైరీ కార్యక్రమంలో అహారానికి తగినటువంటి విలువ ఇవ్వటం మానేశాం మనం. అహారానికి విలువ ఇవ్వకపోతే ఏం జరుగుతుంది? ఇప్పుడు జరుగుతోందే జరుగుతుంది.

~~~~~


34 ఆడఆడఆడఆడఆడఆడఆడఆడఆడఆడఆడ ఆడ మేనేజిమెంట్

పన్నుని కరిగించేస్తుందది. అది పిల్లలకి ఇస్తాం మనం.

అంటే మీరేం తల్లితండ్రులు?

కాదు, వాడు ఏడుస్తున్నాడని ఇచ్చాం!

వాడు ఏడుస్తున్నాడని విషం ఇస్తావా?

టైమ్ మేనేజిమెంట్లో ముందు నీళ్ళని ఎలా వాడాలో తెలిస్తే తరవాత కాలాన్ని వినియోగించుకుందురుగాని.

అందుచేత నీళ్ళు బాగా త్రాగాలి. రోజుకి పగలు పన్నెండు గంటల్లో ప్రతి గంటకి ఒక గ్లాస్ చొప్పున లేకపోతే ప్రతి రెండు గంటలకి రెండు గ్లాసులు చొప్పున. అంటే రోజుకి 12 గ్లాసులు మినిమమ్ నీళ్ళు త్రాగితే, వైద్య నారాయణ్ హరి:

హరి: అంటే నాశనం చేసేవాడు, రిమూవ్ చేసేవాడు, హరి అనిపించేవాడు. దేన్ని హరి అన్నిస్తాడు? మన శరీరంలో ఉన్నటువంటి రాక్షసత్వాన్ని, టాక్టునిసిని. ఇవి ముందు నేర్చుకోవాలి ఇంటిల్లిపాది.

టైమ్ మేనేజిమెంట్లో, ఖాత్రతమైన టైమ్లో నిలి యెక్స్ట్రా ఉరయోగం.

నా తరవాత సుమి?

✧ రెండు సార్లై భోజనం చేయాలి.

అంతకంటే ఎక్కువ సాలిడ్ ఫుడ్స్ తీసుకోకూడదు.

ఏ పేరు మీద మీరు తీసుకున్నా, టిఫిన్ అని పేరు పెట్టుకోండి, లంచ్ అని పేరు పెట్టుకోండి, డిన్నర్ అని పేరు పెట్టుకోండి, ఏదైనా సరే రెండు సాలిడ్ మీల్స్ ఉండాలి.

✧ అందులో ఒకటి ఫ్రూట్స్ ఉండాలి.

టైమ్ మేనేజిమెంట్ ఆడఆడఆడఆడఆడఆడఆడఆడఆడఆడఆడ ఆడ మేనేజిమెంట్ 35

రాత్రి పూట ఫ్రూట్స్, సలాడ్స్. కావాలంటే సూప్స్ పెట్టుకోవచ్చు. ప్రాద్దున్న పూటది మీ ఇష్టం. ఎలా అయినా తినొచ్చు.

✧ ఫుడ్ ఫిక్స్ టైమ్స్లో ఉండాలి.

అందరూ ఒకేసారి తినాలి.

ఒకేసారి తినటానికి వీలులేని పరిస్థితులు ఉంటే అది వేరే విషయం. కానీ వీలున్నా తినకపోవటం తప్పు.

ఇది టైమ్ మేనేజిమెంట్లో ఫుడ్ మేనేజిమెంట్.

కానీ మేనేజిమెంట్ ఆఫ్ ఫుడ్ విత్ టైమ్.

రెండవది ఏం చెప్పాను నేను, ఒకడు సైకిల్ మీద వెళుతూ వుంటాడు, ఒకడు నడిచి వెళుతూవుంటాడు, ఒకడు ఏరోప్లేన్లో వెళుతూ వుంటాడు. మూడూ గతులే. కానీ ఒకడు ఫాస్ట్గా వెళతాడు, ఒకడు మెల్లిగా వెళతాడు. అందుచేత,

✧ కుటుంబంలో ఉన్నటువంటి సభ్యుల యొక్క అవసరాలను బట్టి టైమ్ డేబుల్ చేసుకోవాలి.

స్వీడిగా చేయగలిగేవాడు. వాళ్ళ లెవెల్కావ్వి చెప్పలేకపోతే వాడు టీచ్ చేయలేడు. ఇప్పుడు నేను పి.హెచ్.డి. చేశాను కెమిస్ట్రీలో అని చెప్పి ఇంటర్వ్యూయెట్లో నేను పి.హెచ్.డిలో చేసినవన్నీ చెప్తే ఏమోతాడు వాళ్ళు? అది చూసుకోవాలి. అంటే,

✧ ఫాస్ట్గా వెళుతున్న వాళ్ళకి, ఫాస్ట్గా వెళ్ళనివాళ్ళని, వాళ్ళకి మీ యొక్క స్పీడ్ వచ్చేంత వరకు చెయ్యవచ్చును నడిపించగలిగే ఓపిక ఉండాలి.

~~~~~

~~~~~


38 జైమ్ మేనేజ్మెంట్

✧ కుటుంబం అంతా కూర్చుని బడ్జెట్ చేసుకోవాలి.

దీన్నే చేయాలి పిల్లలతో కూడా.

మనకి వచ్చేది ఇంత.

మన ఖర్చులు ఇంత. ఏం చేద్దాం?

ఇది ప్రతిరోజు ఒక సెషన్ ఉండాలి. 15 నిమిషాల్లో, అవసరమైతే ఇంకా ఎక్కువో. బడ్జెట్ సెషన్. ఎకానమిక్.

✧ కుటుంబంలోని ప్రతీ సభ్యుడికి డబ్బు ఎక్కడికి వెళుతోందో తెలియాలి. ఎంత ఖర్చు పెడుకున్నామో తెలియాలి.

గవర్నమెంట్ కూడా ఇప్పుడు అదే దారికి వస్తోంది. ఓపెన్ పోలీస్ అంటోంది కదా! తెలియాలి ప్రతీది. అది తెలియక పోవటం వలన గందరగోళాలు వస్తాయి. ప్లస్ బాధ్యతలు ఉండవు.

అందుచేత డబ్బు ఖర్చు పెట్టే బాధ్యత అందరిదీ. ప్లస్ నేచురల్గా ఒకడు లీడరు ఉంటాడుగా! నేచురల్గా ఫామిలీ హెడ్ విల్ బీ ద లీడర్. అదంతా మళ్ళా కామన్ సెన్సే.

అందుచేత చిన్న పిల్లడు వచ్చి, క్రికెట్ బ్యాట్, క్రికెట్ మ్యాట్, అన్ని కొనేస్తానంటే ఎట్లా కుదురుతుందది? అర్థమైంది కదా, మూడవది, బడ్జెట్ సెషన్, టైమ్ మేనేజ్మెంట్ లో. దీని తరవాత ఏమిటి?

ఎవరి పనులు వాళ్ళు ఆఫీసులో చేసుకునేది కాకుండా, స్కూల్లో చదువుకునేది కాకుండా, ఇంట్లో చేసుకునేది కాకుండా,

✧ వాళ్ళ వాళ్ళ ఫీల్డ్స్ లో సెషన్లైతేషన్ కోసం ప్రయత్నించటానికి 2 అవర్స్ చేసుకోవాలి. వాళ్ళ వాళ్ళ ఫీల్డ్స్ లో.

జైమ్ మేనేజ్మెంట్ జైమ్ మేనేజ్మెంట్ 39

డాక్టరు చదువుతున్నాడు, దానికి కావలసిన సబ్జెక్ట్ క్రాత్రగా సేర్దుకుంటాడు. ఇది రోజూ చేసుకోవచ్చు, లేకపోతే వారానికి ఒకరోజు చేసుకోవచ్చు. వాడి టైమ్ టేబుల్ బట్టి. కానీ ఇవన్నీ ఇన్ కార్పొరేట్ అవ్వాలి, టైమ్ టేబుల్ లో ఇవన్నీ ఉండాలి. అంటే ఏమిటి,

✧ కుటుంబంలో ప్రతీవ్యక్తి, వాడు ఉన్నటువంటి స్థాయి నుంచి ఇంకా పై స్థాయికి సమాజంలో ఎదగటానికి వాడు ఏం చేయబోతున్నాడో కుటుంబానికి చెప్పి, దానికి తగిన వనరులుకానీ, దానికి తగిన వాతావరణంకానీ ఏర్పరచుకోవాలి.

-- కుటుంబంలో ఉన్నటువంటి పరిస్థితుల్ని బట్టి.

నాకు ఎమ్.బి.ఏ. చదవాలని ఉంది, దాని కోసం నా రెండు గంటలు ప్రోగ్రాముకి, నాకు రెండు లక్షలు ఇవ్వండి అంటే ఎవడిస్తాడు? మళ్ళా కామన్ సెన్సే ఉండాలి ఇవంతా చేస్తున్నప్పుడు.

✧ కానీ ప్రతీ వ్యక్తి ఎంత వయసులో ఉన్నా కూడా, హీ మదె ప్లాన్. రెచ్చ చచ్చిపోతానన్నా కూడా ప్లాన్ చేసుకోవాలి.

ఎందుచేత? ఏమి అనుకుంటూ చచ్చిపోతాడో, నెక్ట్ బర్త్ అదే అవుతుంది అంటాడు కృష్ణుడు. అందుచేత ఏమి అనుకోకుండా చచ్చిపోతే? నెక్ట్ బర్త్ లో ఏ లక్ష్యమూ ఉండదు.

✧ ఇప్పుడున్న లక్ష్యహీనమైన బ్రతుకులు అన్నిటికీ కారణం అదే.

రిటైరయి పోతారు. రిటైరయిపోయాక ఇంట్లో వాళ్ళు ఏదయినా కాస్త ప్రేమగా చేసుకుంటే ఓ.కె. లేకపోతే బయటకి వెళతారు. బయటకి వెళ్ళి ఆ ఏకైక గ్రూప్ వాళ్ళతో కలిసి ఏం చేస్తారు? "ఇది

